

老师们好，以下是我们在治疗选择性缄默症过程中的一些经历。

萌萌 年龄 4岁女孩

咨询前存在的问题

在北京的幼儿园，不跟小朋友说话，不互动，只能和老师非常小声的讲她的需求，尿裤子，在外面也不讲话，不互动，焦虑水平高

一些经历

我们从春节之前带孩子回老家，由于孩子换了新的城市，缄默症的表现非常夸张，不敢进小卖部，不敢进商场，随随便便就尿裤子了，

在俊华老师和ruth的指导下，我们一点一点开始行动起来，厚着脸皮每天狂约人，不管是亲戚呀，还是小孩子。

我们在和俊华老师与ruth的一对一咨询的时候，她们直接给老师提供了几点可以做的事情。比较幸运的是，老师也照做了。我们为了孩子康复，专门选择了一个人很好的托管班，也是孩子童年上早教的地方，有好的感情基础。

配合家中的一只宠物旺财。

现在孩子的进步：

在进超市进商场，的时候已经完全没有焦虑感了，慢慢的她可以在一对一教室中跟老师说话，

再过一段时间，她可以在小朋友都在场的情况下跟老师讲话了。

有一次 一进门，一进幼儿园的时候还跟老师说了一句早上好^^/

和小朋友开始自己抓住小朋友的手，拉着小朋友跑圈圈，有的时候在我们的指导下，她还对小朋友说话。

家里来了客人，她会爬到客人的身上研究这个阿姨的耳环手镯，然后给他拿好吃的，还问客人你喜欢吃什么？

Ruth和俊华老师的咨询真的很好，很专业，从中我们也总结了一些重要的点

1. 一定要保持厚着脸皮，一直邀请人来家里，或者是在外面一起玩的状态，基本上每天都不断的找人，不断的找人，有一次有一个不是特别熟的阿姨，因为孩子的英语很好，要请我们吃饭，我们都不认识，人家就见了一次面，就厚着脸皮去吃，心想大不了我们买单么，每一次这样的过程和经历，每一次和别人一起吃饭和玩的经历，都是对孩子进步的加分点

2. 孩子有的时候到了一个舞蹈教室，就是学特长班的时候，孩子表现出来明显很喜欢，就毫不犹豫的去学去报名，我们带孩子去了，一个语言课的教室，一下子就僵住了，这种情况立马出来走人，也就是说孩子不喜欢什么的时候，不要在坏的事情上，或者是也许不对的事情上坚持太久，或者是强迫太久，这样只会让他感觉到越来越挫败，包括他不喜欢的小朋友。

所以我们尝试去识别究竟是因为孩子不喜欢，还是他真的是不敢？

3. 最重要的事情就是按照理论尝试去执行，听话。

在我们和俊华老师与ruth的一对一咨询中，二位给了我们几点完全就是接地气，可以执行的事情，我们基本上是严格照做的，每一点都有它背后的理论基础和原因，

比如有一个时间段ruth说，这个时间段需要在空屋子内进行，帮忙落实的老师也许会问到，可是在一个开放的环境下，让孩子适应不是更好么？再比如说俊华老师说，这个时间段需要给孩子播放视频，帮我们忙的老师，他说想创新一下，给孩子讲讲绘本，好像能复习复习之前的东西。我当时是有疑虑的，因为我一直想的是怎么去严格的执行？但是我又不敢说，因为我们毕竟是求老师在办事。后来在第二次咨询会议的时候，二位直接跟老师去讲了，我们要怎样做？为什么要严格执行？为什么不能有新的创新？

所以我觉得最重要的基础就是理论怎么说？专家怎么指导，家长就怎么做。每一步都跟好了，现在感觉在稳步前进。

4. 和老师，建立比较好的联系。如果不能建立友谊，那可以做一些比较利他的事情。比如可以帮些什么忙。

之前我们和园长的关系就是我报课，她提供课程，后来随着关系走近了，我会给老师的孩子选一些学英语的读物，因为我们知道这位园长家的孩子正在英语启蒙的黄金期，后来慢慢关系越走越近，昨天跟园长吃饭聊天了一下午。我觉得整个过程，自然而然的去推进，不是去讨好，而是发自内心的让对方感受到我们的深深的感谢。

现在孩子的焦虑水平越来越低，可以在新报名的舞蹈课里跳舞，给小朋友们发吃的，跟小朋友进行，虽然不是特别主动，但是张口说话的交流，和主要负责她的两位老师能够自由的聊天，并且主动的跟老师去讲，我昨天发生了什么好玩的事情

希望和我们一样有同样困扰的家庭，尽快地摆脱缄默。最想说的是特别特别感谢俊华老师和ruth的帮助，在我们当时飞速下滑的时候，及时的接住了我们，给了我们这么有力的支持。

顺便我还想提醒大家一点，在大家咨询的过程中，一定注意一句话，就是听话，听话，听话。每一个可落地的理论，自己不要有新的创新。这样才能稳步的往前走。我们现在已经达到六级了，马上走出去了。

过些日子可以尝试脱离拖班，然后回到她正规的幼儿园继续，我们马上回北京了

回到北京之后

我们之前是在内蒙古的托管班接受，老师的干预，当时俊华老师和ruth，根据孩子的情况评估出来孩子的困难和老师该做的事情，以及我们家长该做的事情，三个月的艰难努力，直到五天以前，我们终于回到了北京，准备返回孩子正规的公立幼儿园复课，其实内心是非常忐忑的，为了更好的过渡，我们邀请了，远道而来的一个小朋友，和她的爸爸妈妈来北京游玩，住在一起住了五天，帮助孩子熟悉和过渡幼儿园的生活，期间我们带他们满世界的满北京的玩。

今天终于第一天入园了，出乎我们意料的是，孩子老师反馈，孩子变化特别大，三个月前也就是放寒假之前，老师问孩子想不想去厕所等等？他都是用点头摇头来回答的，现在可以用语言。而且焦虑水平变得非常的低，虽然有的时候也会紧张的咬着嘴唇，但是真的好了很多很多。整个的干预的过程用了三个多月的时间，我感觉终于看到希望了，第三个月满世界的玩，满世界的社交，心力憔悴，但是值得了。

感谢俊华老师和Ruth一路的陪伴和支持

在整个这个治疗的过程中，我发现了两个"小天使❖❖❖❖❖❖❖"，第一个小天使是在我最困难最困难，孩子实在是僵得不行的情况下，我们去他家居住了大概有几天的时间，这可能是不是就是传说中的脱敏或者是暴露疗法，就是一一直在别人家呆着，我们也特别特别厚着脸皮的，一直住在人家家，因为我和孩子的英语很好，所以我和孩子给这家孩子，一起进行英语启蒙，我在他们家讲大量的英语故事，读大量的绘本，教这个宝贝说英语。然后我们引导两个孩子一起玩儿，从第一天的僵持到第二天的肢体的互动，到第三天开始有语言的互动，虽然比较被动，但是从那以后打开了还孩子的状态。

第二个小天使就是我们从内蒙古回到北京，正式的幼儿园，邀请的，远道而来的客人来到北京，同样是居住，小男孩儿一家三口，我们带他们满北京的旅游，他们在一起玩耍，这个是在俊华老师之前提到过的，打破舒适环境，就是舒适圈的这样一个概念，五天下来，我们已经身心俱疲了，因为一直在一个旅游的状态下，整整五天，只有晚上回家睡个觉，但是这五天下来去幼儿园的那个时候，孩子的反应，感觉真的是值得了。

所以我感受到了，就是不断的约小朋友是非常非常有帮助的，但是最狠的一招就是直接跟这个小朋友居住在一起，会直接帮助孩子脱敏，

最后，再次感谢Ruth和俊华老师，你们真的很专业。

如果大家有同样的问题，不要给犹豫和徘徊留下时间，自己不再焦虑，让孩子快点接受干预。